

LINA ELMEBO

SANN HÄLSA

TRÄNING,
KOST OCH
INRE FRID



LINA ELMEBO

SANN HÄLSA

TRÄNING,
KOST OCH
INRE FRID



TIMOTEUS FÖRLAG

Svensk copyright © 2024 Lina Elmebo och
Timoteus Förlag AB, Töreboda,
timoteus-forlag.se
info@timoteus-forlag.se

Omslag: Andreas Elmebo
Redaktör Kristina Djurachkovitch
Tryckt i Cieszyn, Polen

Bibelcitaten är hämtade ur Svenska Folkbibeln 2015 om inget annat anges.

ISBN 978-91-89414-91-4

Innehåll

Inledning: Byt livsstil och få friden som övergår allt förstånd.....	5
Kapitel 1 Vem är Lina Elmebo?	7
Kapitel 2 Mina rädslor	19
Kapitel 3 Vad är det vi söker?.....	25
Kapitel 4 Vad gör oss lyckliga på djupet?.....	33
Kapitel 5 Slavar.....	37
Kapitel 6 Hitta mig själv?	41
Kapitel 7 Vårt innersta.....	45
Kapitel 8 Mina råd för en positiv utveckling.....	49
Kapitel 9 Relationer.....	69
Kapitel 10 Vilken betydelse har egentligen kosten för vårt välmående?	91
Kapitel 11 Mattips på vägen	99
Kapitel 12 Recept.....	105
Kapitel 13 Träning – motion – fysisk rörelse	115

Inledning

Byt livsstil och få friden som övergår allt förstånd

Behöver du en knuff mot en sundare livsstil eller känner du dig otillfredsställd på olika plan i livet? Om du svarar ja är min förhoppning att du efter att ha läst denna bok kan gå vidare från tanke till handling. Jag vänder mig till alla som vill bryta dåliga vanor och till dem som vill uppleva äkta kärlek. Jag pratar om din ande, din kropp och din själ.

Jag heter Lina Elmebo och är utbildad personlig tränare och kostrådgivare. Jag är även utbildad behandlingspedagog och beroendeterapeut och har flera års erfarenhet inom social omsorg. Jag har haft förmånen att få arbeta på olika HVB/ behandlingshem, utredningshem och stödboenden. Att få se och göra skillnad i andras liv är något jag trivs med. Jag var ofta den i personalen som tog med klienter på promenader eller till gymmet. Att efter djupa samtal om förändring faktiskt få se förändringar i människors liv ger mig glädje.

Efter beroendeterapeututbildningen förstod jag ännu bättre hur beroenden och missbruk fungerar och hur svårt det kan vara att bryta beteenden, livsstil och sin syn på sig själv. Jag började också se att vi alla har olika beroenden/missbruk.¹ Vissa syns mer och andra mindre.

Inom mig växte en längtan att få hjälpa människor på fler plan än bara genom samtal. Eftersom jag älskade träning och motion upplevde jag att jag behövde mer kunskap kring ämnet.

En kväll när jag var ute och tog en joggingtur kom en tanke till mig. Jag kände att det nu var dags för mig att utbilda mig till personlig tränare och kostrådgivare. Eftersom jag själv använder träning i syfte att må bra blir det naturligt att man vill hjälpa andra att också hitta träningen. Att kunna hjälpa människor både med själen och kroppen kändes så rätt. Jag studerade och fick min licens. Nu kände jag att jag verkligen hade en bra grund att stå på.

Så startade jag mitt företag "Linus kost & pt" men upplevde ganska snart att det behövdes något mer. Att träffa en kund en timme i veckan var för kort för att kunna hjälpa någon på djupet. Jag ville så mycket mer än bara erbjuda en timmes träning. Eftersom jag är kristen tror jag att det finns mer att utforska än bara kroppen och själen. Jag tror att en riktigt hälsosam förändring främst beror på att vi även hittar den andliga pusselbiten, den som fattas i många liv. Men hur ska jag kunna göra det om jag inte har en plattform där jag kan prata om detta?

Det var därför som jag bestämde mig för att skriva denna bok. Vad jag hoppas är att boken ska vara en hjälp för den som vill bryta och byta livsstil på djupet. Genom att välja enkla ord hoppas jag ge dig funderingar och reflektioner som berör och hjälper. För att du ska våga öppna upp ditt hjärta öppnar jag mitt hjärta för dig. Jag hoppas på ett möte där du kan höra och ta emot vad jag vill förmedla.

1 Jag kommer att använda mig av termen beroende/beroenden även när det handlar om mindre laster som har negativa konsekvenser.

Kapitel 1

Vem är Lina Elmebo?

Det är oftast lättare att lyssna på någon man har en relation till eller som man på något vis känner igen sig i. Genom att berätta om mig själv hoppas jag skapa en relation med dig. Utifrån mina livserfarenheter, utbildningar och Bibeln har jag därför skapat en bok som förhoppningsvis kan hjälpa dig bli fri från destruktiva mönster.

Jag föddes 1985 i Skåne men bor sedan år 2012 i Gävle. Som barn gick jag i söndagsskola och jag har alltid haft en tro på Gud. Jag älskade grundskolan och var överlag en ”duktig tjej”. Att ha alla rätt på proven var alltid mitt mål. Jag hade lätt för att plugga och memorera text och kunde oftast prestera på topp. Jag var jämt i kyrkan och när jag blev lite äldre var jag en del av lovsångsteamet i byns pingstkyrka. Vi var ett stort gäng och jag hade många kompisar.

Lite längre upp i tonåren började jag gå ut på barer och dansklubbar. Min tro var fortfarande viktig men jag tyckte att kyrkan var tråkig. När jag bytte livsstil kände jag att många i kyrkan dömde ut mig. Jag lyssnade på Britney Spears, rökte cigaretter och träffade icke-kristna killar. Vännerna i kyrkan slutade efterhand att ringa mig och jag kände mer och mer hur jag drogs bort från dem.

När någon frågade mig om jag trodde på Gud svarade jag alltid ja men lade till: ”Men jag lever inte som en kristen.” Mitt kors om halsen hade jag tagit bort. Jag ville inte svartmåla Jesus eftersom jag innerst inne visste att jag inte levde så som

Gud ville. Jag hade dock inte riktigt förstått den kraft som Jesus död och uppståndelse innebär. Att Jesus dog för våra synder på korset visste jag men förstod likväl inte vad det betydde.

Strax efter att jag hade fyllt 17 år flyttade jag hemifrån. Livet blev mer och mer som en fest där jag prioriterade alkohol och party. På helgerna drack jag ofta och det gjorde även min dåvarande pojkvän. Det blev oftast tjafs som ledde till stora bråk. Under flera år bestod mitt liv av kompisar, fester, skräpmat och cigaretter. Efter ca 4,5 år gjorde vi slut. Förhållandet var över och jag flyttade hem. Jag började fundera på om jag skulle studera något.

Den ”duktiga kristna tjejen” var som bortblåst. Det enda som var positivt under den här tiden var nog min relation till min dansgrupp. En barndomsvän och jag höll i en dansgrupp på ca tio medlemmar och vi gjorde egna dansshower. Vi älskade verkligen att dansa.

Efter gymnasiet fick jag ett extrajobb som dansledare för unga tjejer på ett behandlingshem. Jag trivdes verkligen där och ville direkt börja studera till behandlingspedagog. Jag sökte därför till en folkhögskola i Skåne. Jag hade hört att det var en skola med mycket ”party party”. Jag hamnade på reservlistan men kom tyvärr inte in. Besvikelsen var stor. En kristen bekant berättade att det fanns platser på en kristen folkhögskola i Viebäck i Småland. Nej, tänkte jag, jag vill inte tillbaka till det där kristna igen. Den biten hade jag lämnat. Jag hade min tro kvar men festandet betydde mer och jag ville inte höra några moralpredikningar. Men eftersom jag inte ville vänta ett helt år till innan jag skulle kunna söka till det jag verkligen ville bli, sökte jag in till skolan och kom in.

Folkhögskolan i Viebäck

Mot slutet av andra terminen på folkhögskolan träffade jag en kille på en nattklubb i Jönköping som sa att han var grek och arbetade som frisör. Jag hade redan blivit lurad av en del män men jag ville såklart lita på denna kille. Jag vet att jag tänkte, ljuger även denna kille då kommer jag inte kunna lita på någon igen. Jag litade på honom och vi började dejta. När min kompis på folkhögskolan hade sin vän på besök över helgen gick vi på nattklubb tillsammans. Min så kallade

Kapitel 4

Vad gör oss lyckliga på djupet?

Kan vi se på en människa om hon är lycklig eller inte? Vanligtvis inte. Om du kollar någon riktigt djupt i ögonen kanske du kan se något där, men oftast kommer vi inte så nära. Vi ser bara utsidan och det stora leendet. Oftast hittar vi leendet på sociala medier. En lyckad pose och ett fint leende. Jag tror dock att de flesta har börjat vakna upp över sociala medier och dess bilder. Man visar bara upp en sida, den fina ytan.

Lycka betyder självklart olika för olika personer. En fattig person behöver pengar för att kunna köpa mat och någon som inte kan gå skulle antagligen bli väldigt lycklig över att slippa sitta i en rullstol.

Om vi istället fokuserar på ”Svensson” som har det ekonomiskt bra ställt och som har det bra på flera plan, vad gör honom lycklig? Karriär, upplevelser, familj och pengar tycks mig vara vad människor söker sin lycka i. Jag frågar mig dock om det är meningen att vi ska *söka* lycka i ting här på jorden? Vi vill hela tiden komma vidare. Vad blir nästa grej? I Bibeln står det att vi inte ska söka lyckan i det jordiska utan i det som är där ovan.

Självklart ger oss pengar, karriär och framgång en kick. Du kan möta motgångar på ett bättre sätt om du har pengar att betala dina räkningar med. Du orkar leka mer med dina barn eller gå mer i trappor om du är vältränad. Men om vi pratar om genuin lycka vet vi alla att vi efter ett tag behöver något nytt. Tillfredsställelsen håller inte hela säsongen. Vi måste fylla på och fylla på för att hålla lyckoruset i gång. Jag säger alltså inte att du blir olycklig av saker, jag vill bara påminna dig om att det inte är där du hittar den lycka som består. Riktig lycka kan inte komma från saker, pengar eller från din vältränade kropp och inte ens från andra människor. Skulle de försvinna, vilket de förr eller senare gör, så försvinner ju också din lycka. För mig är lycka relationen till Gud. Att gå från en icke-relation med Gud, från att vara sin egen gud, till att nu ha en levande, daglig relation med världssalltets Skapare, det är grunden till att verkligen känna lycka på djupet. Det är en tillfredsställelse som ”vanlig lycka” inte kan mäta sig med. Det är på en annan nivå.

Jag har själv aldrig varit rik men jag har haft tillräckligt med pengar för att kunna köpa de saker jag velat ha. Jag fyllde mitt hem med fina saker men utan gemenskap blev det tomt ändå. Glas, koppar och bestick var speciellt utvalda märken och allt skulle vara perfekt. Jag gillar fortfarande fina saker men de är inte lika viktiga längre.

Ett ständigt sökande efter lycka gör oss besvikna. Han som har skapat dig vet bäst vad som gör dig lycklig. Gud har designat dig och har en plan för ditt liv. Vi vill ofta själva och på ett egoistiskt sätt göra upp vår livsplan, men litat vi på Gud kan det ibland bli något helt annat. Något bättre! Vad du än vill förändra i ditt liv tror jag att Jesus är svaret på jakten efter lycka och ditt bekräftelsebehov.

Ibland händer det jobbiga saker i livet. Varken pengar, bilar eller vackra kaffekoppar kan då hjälpa oss. De kändisar som är mångmiljonärer men begår självmord har verkligen bevisat att pengar och prylar inte är vägen till lycka. Många går också in i den berömda ”väggen”. Tänk om vi istället för att jaga och stressa letade efter friden hos Gud! Det är äkta relationer, till Gud och våra medmänniskor, som ger oss lust och ork i livet. Det är där vi hittar stöd. Du kanske inte kom in på den utbildning du ville men är tillfreds i ditt inre och kan därför trots

Kapitel 12

Recept

Nätet kryllar av recept! Vill du äta mat som är bra för din kropp finns det otroligt mycket där. Boken har inte fokus på recept utan jag vill ge dig en enkel start som funkar i vardagen. Kom ihåg att du kan äta av allt men inte för mycket. Fokusera inte för mycket på maten. Fokusera på det som är viktigt, dina relationer med Gud och människor, hälsan och ditt välmående.

Det kan vara bra att ha följande proteinkällor hemma:

- Stekt kyckling som är klar i frysen i 125 till 150-gramspåsar. Det är bara att ta fram och tina. Det går snabbt.
- En tonfiskburk kan du alltid ta fram och blanda med en sallad.
- Kokta ägg är bra att ha i kylan när det behövs.
- Kokta edamamebönor (sojabönor) med flingsalt är mycket gott och proteinrikt.
- Parmesan för att toppa maten med – gott och väldigt proteinrikt.

På de nästa sidorna delar jag med mig några enkla recept som fungerar bra i vardagen.

Varm tonfiskröra med pasta (eller quinoa eller ris)



2 portioner
1–1,5 burkar tonfisk
1 burk/tetra krossade tomater
1–2 vitlöksklyftor (kan uteslutas)
4 cm purjolök eller en halv röd lök
1 grönsaksbuljong
en klick sambal olek

kryddor:
svartpeppar
curry
örtsalt
cayennepeppar
oregano (1 tsk minst)
chiliflakes
en skvätt balsamico (kan uteslutas)

Hacka och lägg i det som du tycker om t.ex. paprika, tomat, broccoli, vitkål, selleri.

Stek löken i en kastrull. När det har stekts en stund, häll i krossad tomat och buljongtärning. Lägg i alla ingredienserna och pressa i vitlöksklyftan. Krydda hur du önskar. Jag gillar när det är lite hetta och använder mig ibland av Åbergs salsor. Ät med pasta, quinoa eller ris eller någon annan kolhydrat som passar dig. Ät även rejält med sallad till.

Torsk i ugn



1 portion
125 g tinad torsk
2–3 potatisar
kokt broccoli
kryddor
1 dl matlagningsgrädde
fiskbuljong
räkor
dill
citron
salt
peppar

Lägg fisken på en plåt med bakplåtspapper, krydda med citronpeppar samt chiliflakes och örtsalt på båda sidorna.

Sätt ugnen på 200 grader. Ugnsbaka tills fiskköttet är vitt, vanligtvis ca 14 minuter.

Sås:

Gör en redning på Maizena eller vetemjöl. Häll i matlagningsgrädden, $\frac{1}{2}$ fiskbuljong, lite dill och färsk citron eller på flaska. Tänk på citron gärna tar över smaken så ta inte för mycket. Smaka av med salt och peppar.

Servera med kokt potatis, sås och broccoli. Garnera om du vill med räkor.